

BẢN TIN

hội viên

Thông tin dành cho Hội Viên Chương Trình Community Health Plan · Số 1 · 2007



Góc Thông Tin
Y Tế...trang 2

Quý Vị Và Bác Sĩ
Gia Đình:

Một Hợp Tác Trọn Đời...Trang 3

Quyền Lợi Và Trách
Nhiệm Của Quý Vị...trang 4

Góc Thông Tin Y Tế

Mang Thai Là Thời Kỳ Phấn Khởi Trong Cuộc Đời Làm Cha Mẹ

Phụ nữ cần đi khám bác sĩ trong vòng 3 tháng đầu của thời kỳ mang thai. Khám bác sĩ thường xuyên sẽ bảo đảm mọi việc được tốt đẹp suốt thời kỳ mang thai. Khi người mẹ đi khám bác sĩ ngay từ lúc đầu sẽ giúp bác sĩ bảo đảm cho người mẹ và thai nhi luôn khỏe mạnh. Phụ nữ đi khám bác sĩ suốt thời kỳ mang thai em bé khỏe mạnh hơn. Các bà mẹ này sẽ ít gặp khó khăn trong khi sanh so với những bà mẹ khác. Đi khám bác sĩ thường xuyên sẽ giúp các bà mẹ đang mang thai an tâm hơn. Hãy gọi hẹn bác sĩ hôm nay.

Sau Khi Sanh...Cần Biết Những Việc Sắp Đến

Thời kỳ hậu sản là giai đoạn từ 21 đến 56 ngày sau khi quý vị sanh em bé. Trong khoảng thời gian này, việc đi khám bác sĩ rất cần thiết vì quý vị mới sanh con. Bác sĩ sẽ khám sức khỏe và thử nghiệm cho quý vị và em bé. Đây là dịp để quý vị hỏi bác sĩ về tình trạng sức khỏe của quý vị cũng như về các nhu cầu đặc biệt của trẻ sơ sinh. Bác sĩ có thể sẽ thảo luận với quý vị về việc cho em bú sữa mẹ, chứng trầm cảm sau khi sanh và cách thức ăn uống lành mạnh. Bằng mọi cách, quý vị nên luôn giữ cho quý vị và trẻ sơ sinh khỏe mạnh. Hãy gọi hẹn bác sĩ hôm nay.

Chủng Ngừa Trẻ Em (Chích Ngừa) Là Việc Cần Thiết

Trẻ em thường dễ nhiễm bệnh hơn người lớn. Chích ngừa sẽ giúp trẻ em chống lại bệnh tật. Trẻ em từ sơ sinh đến 20 tuổi cần đi khám bác sĩ thường xuyên để được chích đủ các thuốc ngừa cần thiết. Khi được chích ngừa theo đúng cấp tuổi và giai đoạn tăng trưởng, trẻ em sẽ tránh được nhiều bệnh tật và bảo đảm luôn được khỏe mạnh. Chích ngừa đúng theo lịch trình còn là điều cần thiết cho việc trẻ được nhận vào trường hay được đến nhà trẻ. Xin nhớ mang theo thẻ chích ngừa (thẻ màu vàng) mỗi khi đi khám bác sĩ. Hãy gọi hẹn bác sĩ hôm nay.

Một Đứa Bé Khỏe Mạnh...Là Một Đứa Bé Vui Sướng

Tất cả trẻ em dưới 6 tuổi đều cần đi khám bác sĩ hàng năm để bảo đảm luôn được phát triển và tăng trưởng một cách khỏe mạnh. Mỗi lần đi khám, bác sĩ sẽ khám tổng quát sức khỏe, thử nghiệm và chích ngừa cho các em. Ngoài ra, bác sĩ sẽ thảo luận và cố vấn quý vị về việc ăn uống lành mạnh, vấn đề an toàn và việc chăm sóc nha khoa (răng miệng). Hãy gọi hẹn với bác sĩ, để bảo đảm con quý vị luôn được khỏe mạnh và lớn lên trong môi trường an toàn.



Chăm Sóc Khỏe Mạnh Cho Thanh Thiếu Niên

Giai đoạn thay đổi từ một đứa trẻ thành một người lớn là giai đoạn khó khăn. Đây là giai đoạn mà thanh thiếu niên có những lựa chọn mang ảnh hưởng lớn đến sức khỏe các em. Việc quan trọng cần làm trong giai đoạn này là các em tuổi từ 12 đến 21 đi khám bác sĩ hàng năm. Bác sĩ sẽ khám tổng quát sức khỏe và theo dõi sự phát triển và tăng trưởng của các em. Ngoài ra, bác sĩ có thể sẽ cung cấp cho quý vị và các em thông tin y tế cần thiết. Quý vị và con em sẽ có cơ hội nói lên những thắc mắc của mình, nếu có, trong những lần đi khám này. Hãy gọi hẹn bác sĩ hôm nay.

Hít Thở Dễ Dàng... Hãy Ngăn Chặn, Đừng Để Bệnh Suyễn Là Chủ Cuộc Sống

Bệnh suyễn có thể gây nguy hiểm đến tính mạng nếu không được ngăn ngừa và chữa trị. Nếu quý vị hay con em mắc bệnh suyễn, quý vị và con em cần đi khám bác sĩ thường xuyên. Bác sĩ sẽ giải thích cho quý vị biết về những phương pháp trị liệu có thể giúp kiểm chế cơn suyễn. Với sự giúp đỡ của bác sĩ, quý vị sẽ là người có trọn quyền trong việc chăm sóc sức khỏe của chính mình. Hãy gọi hẹn với bác sĩ hôm nay để được khám bệnh suyễn.

Thử Nghiệm Truy Tầm Bệnh Sốt...Gìn Giữ Tính Mạng

Ung thư vú là loại ung thư thường gặp nhất trong giới phụ nữ. Phụ nữ nên hỏi ý kiến và thảo luận với bác sĩ về ung thư vú và cách thức truy tầm chứng bệnh này sớm. Bác sĩ sẽ giải thích cho quý vị biết tại sao quý vị cần chụp hình quang tuyến vú (mammogram). Hình quang tuyến vú là một bức chụp quang tuyến của hai vú dùng để truy tầm và chẩn đoán bệnh ung thư vú trong thời kỳ ban đầu. Phụ nữ từ 50 tuổi trở lên nên đề nghị với bác sĩ để được chụp hình quang tuyến vú mỗi năm. Hãy gọi hẹn bác sĩ hôm nay.

Phụ Nữ...Hãy Làm Chủ Sức Khỏe Của Chính Mình

Ung thư cổ tử cung là một trong các loại ung thư thường gặp nhất trong giới phụ nữ. Phụ nữ đang có bạn tình hoặc từ 18 tuổi trở lên nên đi thử nghiệm Pap và khám tử cung hàng năm. Loại ung thư này dễ điều trị tận gốc nếu được sớm truy tầm, điều trị và theo dõi. Hãy gọi hẹn với bác sĩ hôm nay để được khám tử cung và thử nghiệm Pap.

Phụ Nữ...Đừng Để Chứng Chlamydia Phá Hoại Sức Khỏe

Đa số các phụ nữ mắc chứng Chlamydia (một chứng bệnh truyền theo đường sinh dục) không hề biết mình đang mắc bệnh. Chứng Chlamydia sẽ làm nguy hại cơ thể người phụ nữ nếu không được điều trị. Phụ nữ tuổi từ 16 đến 25 và đang có bạn tình nên đi thử nghiệm chứng bệnh này. Cách tốt nhất để biết mình có mắc bệnh hay không là đến văn phòng bác sĩ để được thử nghiệm. Người mắc chứng Chlamydia nếu được chữa trị sớm có thể sẽ hoàn toàn bình phục. Hãy gọi hẹn với bác sĩ hôm nay để được thử nghiệm.

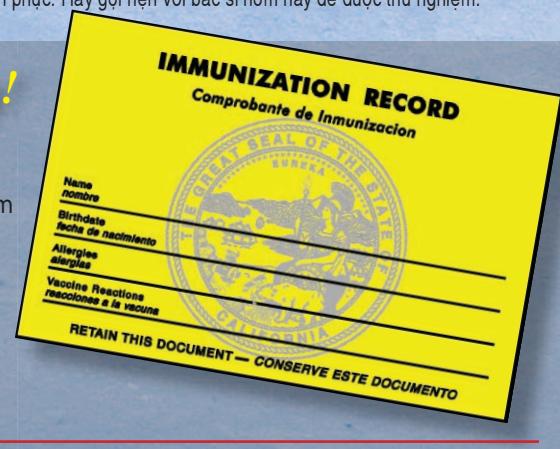
Giữ Gìn Sức Khỏe Con Em Là Điều Quan Trọng!

Đưa con quý vị đi khám bác sĩ định kỳ.

Trong buổi khám, hỏi ý kiến bác sĩ về những vấn đề đang làm quý vị quan tâm hay thắc mắc.

Nhớ mang theo **Thẻ Vàng** chích ngừa của con quý vị mỗi khi đi khám bác sĩ.

Với thẻ này, bác sĩ sẽ theo dõi kỹ lưỡng lịch trình chích ngừa của con quý vị.



BẢN TIN hội viên

www.ladhs.org/chp

Quý Vị Và Bác Sĩ Gia Định: Một Hợp Tác Trọn Đời

Thời nay, bệnh nhân tham gia tích cực hơn trong những quyết định về việc chăm sóc sức khỏe cho chính họ. Quý vị và bác sĩ của quý vị cần làm việc hợp tác và hỗ trợ để mang lại cho quý vị sức khỏe tốt lành nhất. Tuy nhiên, điều tiên quyết là quý vị phải làm tròn vai trò của mình trong mối quan hệ này bằng cách:

Xin hẹn để đi khám bác sĩ. Nếu quý vị lấy hẹn trước để đi khám bác sĩ thay vì đến văn phòng bác sĩ không có hẹn, vì biết trước quý vị sẽ đến nên bác sĩ của quý vị sẽ chuẩn bị, sẵn sàng tiếp đón và chăm sóc quý vị chu đáo. Ngoài ra, nếu có hẹn, quý vị sẽ được khám sớm hơn và không phải chờ lâu.

Giữ đúng ngày hẹn và đến đúng giờ. Quý vị và bác sĩ của quý vị không thể nào hợp tác tốt đẹp với nhau nếu quý vị không giữ hẹn. Ngoài ra, xin quý vị đừng tự gây thua thiệt cho chính mình, vì nếu đến trễ, quý vị sẽ làm mất đi thời giờ quý báu bác sĩ dành cho quý vị. Hãy đến đúng giờ hẹn. Bác sĩ cùng nhân viên văn phòng sẽ rất cảm ơn quý vị về việc này.

Điều quan trọng trong mối quan hệ mật thiết này là việc quý vị và bác sĩ của quý vị tiếp xúc cởi mở và thông hiểu nhau. Dưới đây là một số câu hỏi quý vị có thể hỏi bác sĩ để mở đầu câu chuyện:

Về Chứng Bệnh hay Chứng Rối Loạn Chức Năng của tôi:

Tôi mắc bệnh gì?

Nguyên nhân chứng bệnh của tôi là gì?

Chứng bệnh này có chữa trị được không?

Chứng bệnh này có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe của tôi ngay lúc này và về sau?

Tôi có cần để ý đến triệu chứng nào đặc biệt, nếu có, để thông báo cùng bác sĩ không?

Tôi có nên thay đổi lối sống và cách sinh hoạt hàng ngày không?

Về các Thủ Nghiệm của tôi:

Tôi sẽ phải làm các loại thử nghiệm nào?

Bác sĩ muốn tìm bệnh tình gì qua các thử nghiệm này?

Khi nào tôi sẽ biết kết quả?

Tôi có phải làm gì trước để chuẩn bị cho các thử nghiệm này không?

Các thử nghiệm này có phản ứng phụ hay có nguy hiểm không?

Tôi có cần làm thêm loại thử nghiệm nào khác sau này không?

Về Phương Pháp Điều Trị dành cho tôi:

Bệnh trạng của tôi sẽ được điều trị như thế nào?

Khi nào tôi bắt đầu được chữa trị và cuộc chữa trị này sẽ kéo dài trong vòng bao lâu?

Phương pháp điều trị này có những lợi ích gì và mức độ thành công của phương pháp này ra sao?

Phương pháp điều trị này có những nguy cơ, rủi ro và phản ứng phụ nào?

Tôi có phải kiêng cử một số thức ăn, thuốc uống hay tránh không làm một số công việc nào đó trong lúc đang được chữa trị bằng phương pháp này không?

Trong lúc đang được điều trị và phải uống thuốc, nếu tôi quên, không uống đúng liều thì tôi phải làm sao?

Có phương pháp điều trị nào khác không?

Hiểu rõ lời khuyên y tế và giải thích của bác sĩ là điều rất quan trọng và cần thiết cho việc tiếp xúc và thông cảm giữa bác sĩ và bệnh nhân. Sau đây là một số cách thức quý vị nên dùng khi tiếp xúc với bác sĩ:

Nếu quý vị không hiểu rõ các lời giải thích của bác sĩ, hãy tiếp tục hỏi cho đến khi quý vị được trả lời thỏa đáng.

Ghi lại những gì quý vị nghe và cần nhớ. Nếu không, hãy nhờ bạn hay người thân ghi chép cho quý vị hoặc mang theo máy thu âm để ghi lại cuộc nói chuyện của quý vị với bác sĩ.

Yêu cầu bác sĩ ghi lại những chỉ dẫn hay đề nghị của họ.

Xin bác sĩ cung cấp tài liệu về chứng bệnh của quý vị.

Nếu quý vị vẫn chưa hiểu rõ giải thích của bác sĩ, hãy yêu cầu bác sĩ hướng dẫn quý vị đến những nguồn thông tin khác.

Y tá hay dược sĩ thuộc nhóm y tế của quý vị cũng là những nguồn thông tin đáng tin cậy. Hãy tiếp xúc với họ, nếu cần.



Quyền Lợi Và Trách Nhiệm Của Quý Vị

Với tư cách là Hội Viên của Chương Trình Community Health Plan, quý vị có quyền...

Được đối xử với sự tôn trọng và lịch sự. Quý vị có quyền được các nhân viên và nhà cung cấp dịch vụ của chương trình sức khỏe của quý vị đối xử với sự tôn trọng, có phẩm cách và lịch sự. Quý vị có quyền không bị người khác trả đũa hoặc ép buộc dưới bất kỳ hình thức nào khi ra các quyết định về việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Sự riêng tư và bảo mật. Quý vị có quyền có mối quan hệ riêng tư với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị và yêu cầu giữ bảo mật hồ sơ sức khỏe của quý vị. Quý vị cũng có quyền được nhận một bản sao và yêu cầu hiệu chỉnh hồ sơ sức khỏe của quý vị. Nếu là trẻ vị thành niên, quý vị được nhận một số dịch vụ mà không cần phải có sự đồng ý của cha mẹ.

Lựa chọn và tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Quý vị có quyền được biết về chương trình sức khỏe của mình và các dịch vụ trong chương trình đó. Quý vị có quyền chọn Bác Sĩ Y tế chính (bác sĩ) của quý vị từ các bác sĩ và y viện có tên trong danh mục nhà cung cấp dịch vụ của chương trình sức khỏe mà quý vị tham gia. Quý vị cũng có quyền thu xếp lấy các buổi hẹn trong một khoảng thời gian hợp lý. Quý vị có quyền nói chuyện với bác sĩ của quý vị về bất kỳ dịch vụ chăm sóc nào mà bác sĩ của quý vị cung cấp hoặc đề nghị. Quý vị có quyền xin ý kiến thứ nhì. Quý vị có quyền được biết về biện pháp điều trị bất kể chi phí hoặc mức quyền lợi của quý vị. Quý vị có quyền từ chối biện pháp điều trị. Quý vị có quyền quyết định trước về cách thức mà quý vị muốn được chăm sóc trong trường hợp quý vị bị thương tích hoặc mắc bệnh đe dọa tới tính mạng.

Nêu những vấn đề quan tâm của quý vị. Quý vị có quyền khiếu nại về Community Health Plan, các chương trình sức khỏe mà chúng tôi hợp tác làm việc, hoặc các nhà cung cấp dịch vụ của chúng tôi mà không sợ bị mất quyền lợi. Community Health Plan sẽ giúp quý vị trong thủ tục này. Nếu quý vị không đồng ý với một quyết định nào đó, quý vị có quyền xin tái xét. Quý vị có quyền rút tên ra khỏi chương trình sức khỏe bất kỳ khi nào quý vị muốn.

Dịch vụ ở bên ngoài mạng lưới của nhà cung cấp dịch vụ của chương trình sức khỏe mà quý vị tham gia. Quý vị có quyền được nhận các dịch vụ khẩn cấp hoặc cấp cứu cũng như các dịch vụ kế hoạch hóa gia đình và điều trị bệnh lây truyền qua đường tình dục ở bên ngoài mạng lưới của chương trình sức khỏe mà quý vị tham gia. Quý vị có quyền được điều trị trong trường hợp cấp cứu bất kỳ khi nào và bất kỳ ở đâu quý vị cần tới dịch vụ đó.

Dịch vụ và tin tức bằng ngôn ngữ của quý vị. Quý vị có quyền yêu cầu cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí mà không cần nhờ tới người nhà hoặc bạn bè thông dịch cho quý vị. Quý vị có quyền được nhận Cuốn Cẩm Nang Hướng Dẫn Hội Viên và tin tức khác bằng ngôn ngữ hoặc dưới dạng khác.

Biết các quyền của quý vị. Quý vị có quyền được cho biết về các quyền và trách nhiệm của quý vị. Quý vị có thể đưa ra các đề nghị về các quyền cũng như trách nhiệm này.



Với tư cách là Hội Viên của Community Health Plan, quý vị có trách nhiệm...

Cư xử lịch sự và tôn trọng. Quý vị phải lịch sự và tôn trọng đối với bác sĩ của quý vị và tất cả các nhà cung cấp dịch vụ cũng như nhân viên. Quý vị có trách nhiệm tới các buổi hẹn đúng giờ hoặc gọi tới phòng mạch bác sĩ của quý vị ít nhất 24 giờ trước buổi hẹn khám để hủy bỏ hoặc dời buổi hẹn sang ngày giờ khác.

Cung cấp tin tức cập nhật, chính xác và đầy đủ. Quý vị có trách nhiệm cung cấp tin tức chính xác cho tất cả các nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Quý vị có trách nhiệm đi khám sức khỏe tổng quát đều đặn và cho bác sĩ của quý vị biết về các vấn đề sức khỏe trước khi các vấn đề đó trở nên nghiêm trọng.

Làm theo lời khuyên của bác sĩ của quý vị và tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Quý vị có trách nhiệm bàn bạc về các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình với bác sĩ của quý vị và tuân theo biện pháp điều trị mà cả hai bên cùng thỏa thuận.

Chỉ sử dụng Phòng Cấp Cứu trong trường hợp cấp cứu. Quý vị có trách nhiệm sử dụng phòng cấp cứu trong các trường hợp cấp cứu hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ của quý vị.

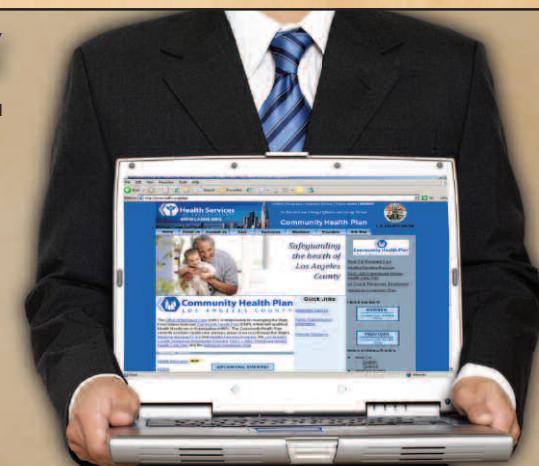
Báo cáo hành vi sai trái. Quý vị có trách nhiệm báo cáo các hành vi sai trái hoặc gian lận về chăm sóc sức khỏe cho Community Health Plan. Quý vị có thể báo cáo mà không cần cho biết tên của quý vị bằng cách gọi Đường Dài Khẩn về Lâm Dụng và Gian Lận của Chương Trình Community Health Plan (Community Health Plan Fraud and Abuse Hotline) tại số điện thoại miễn phí 1-800-475- 5550.

Để Được Giúp Đỡ Khi Lấy Hẹn Bác Sĩ

Nếu quý vị cần được giúp đỡ trong việc lấy hẹn bác sĩ, xin vui lòng gọi Văn Phòng Phục Vụ Hội Viên tại số 1-800-475-5550 (hoặc gọi đường dây TTY qua số 1-800-353-7988).

Để Biết Chi Tiết Về Các Dịch Vụ Của Chúng Tôi,
Vui Lòng Viếng Trang Mạng www.ladhs.org/chp.

Bản tin hội viên này do văn phòng quản lý y tế/Community Health Plan –
ty y tế – quận Los Angeles xuất bản và ấn hành.



Community Health Plan

1000 South Fremont Avenue
Building A-9, East 2nd Floor, Unit #4
Alhambra, CA 91803-8859